



今月の給食目標  
よくかんで食べよう

歯と口の健康週間

かむことの  
効用

- ① 左右の歯でバランスよくかむと、お口の中の働き（唾液がよく出る）がよくなり汚れがつきにくくなります。
- ② ゆっくりよくかむことで満腹感が得られやすく食べ過ぎを防ぐことができます。
- ③ よくかむと脳に行く血液量が増え、脳の活性化になります。
- ④ 心の満足が得られストレス防止になります。

よくかむ  
コツ

- ★一口30回ずつかんで食べる（左右10回ずつ、両方で10回）
- ★「のみこもう」と思ったらあと10回かむ
- ★ 食べものの形がなくなるまでかむ
- ★ 先の食べ物をのみこんでから次のものを食べる
- ★ スプーンを使う時は小さなものを選ぶ
- ★ 一口に入れる量を少なくする



公益社団法人 石川県栄養士会（石川県歯科医師会 協力）資料より引用

6月は 食育月間 ～第4次食育推進基本計画が発表！～

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！

豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。



健康的な食生活を実践しよう！

毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！

食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。



食を通し、人の「輪」を広げよう！

食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。



伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！

風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。



自ら判断し、選ぶ力をつけよう！

安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいる力をつけましょう。



健学社 食育フォーラム2021 Juneより

令和3年6月

こんだてひとくちメモ

日曜日	こんだて	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	ひとくちメモ
1	ご飯 ちくわのカレー揚げ 切干大根のそぼろ炒め えのきと油揚げのみそ汁 牛乳	切干大根は大根を細く切り、乾燥させた保存食です。水分が飛んでいる分、うまみや栄養がきゅっと凝縮されています。とくに骨や歯を作るカルシウムやおなかの調子をととのえてくれる食物せんいが含まれています。また、歯ごたえをのこして調理することで、よくかむ食材にもなります。	16	ツナのセルフサンド コロッケ コンソメ・ジュリアン メロン 牛乳	「旬」とはその食べ物が1年の中でもっともおいしく、栄養価も高くなり、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節のうつりかわりを感じることができ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なく、おいしくとることが出来ます。「旬」の食べ物を食べるということは健康な食生活を送るために、とても役に立つので、ぜひ調べてみてください。
2	米粉パン ミートボールのトマトソース スパゲッティのツナサラダ 小松菜と鶏肉のコンソメスープ クレープ/牛乳	梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。「細菌をつけない、心やさしい、やっつける」の3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかりと行っていきましょう。	17	ご飯 能登ふぐの唐揚げ 切干大根の彩りあえ キャベツのみそ汁 牛乳	能登半島では多くの魚介類が水揚げされていますが、中でも天然ふぐがたくさんとれます。とらふぐ・まふぐ・ごまふぐなど10種類を超える様々な種類のふぐが能登で水揚げされ、「能登ふぐ」とよばれています。能登ふぐの身は弾力があることが特徴です。昨年度に引き続き、能登ふぐ事業共同組合さんが給食のために無償で能登ふぐを提供してくださりました。
3	大豆ひじきごはん いわしのしょうが煮 水菜のハリハリ和え 豚汁 牛乳	コロナウイルスのようなウイルスは細菌とは違って自分の力で仲間を増やすことはできません。口や鼻、目など人の体のやわらかい部分（粘膜）から、体内に入り込んで人間の体の細胞のしくみを使うことで仲間をふやしていきます。新型コロナウイルスの感染拡大予防対策でも食中毒予防の「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの方法が有効です。	18	三色丼【卵】 磯の香和え みょうがのみそ汁 アメリカンチェリー 牛乳	みょうがは日本各地で育てられている香味植物ですが、野菜として栽培しているのは日本だけです。独特の香りが特徴で、食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用といった効果があるとされています。アメリカンチェリーはアメリカ産のサクランボの総称で、粒が大きく甘くてかため果肉が特徴です。どちらも選ぶときは色鮮やかなものがおいしいですよ。
4	(麦ごはん) トマトチキンカレー えだまめサラダ バナナ 牛乳	トマトは1年中食べることができる野菜ですが、6～9月がいちばんおいしい時期です。体の調子をととのえてくれるビタミンA、Cが含まれます。また、赤い色のもとになるリコピンはがんや動脈硬化予防の効果も期待されています。加熱することでうまみや甘みがアップするので、苦手な人はカレーやトマトソースにして食べてみてくださいですね。	21	ご飯 鶏ささみの青のり風味 かみかみ和え 根菜汁 牛乳	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量（骨量）は18～20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりとカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。
7	鶏と卵のそぼろずし かみかみかき揚げ ミニトマト けんちん汁 牛乳	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。大人の歯は一度失ってしまうともとは戻りません。かけがえのない歯を守るためには、よくかんで食べる、食べたら歯みがきをする、おやつは時間を決めて食べることなどが大切です。歯と口の健康の面から自分の食生活を見直してみましよう。	22	ご飯 豚肉の南部焼き 油揚げとキャベツのサラダ 新じゃがのみそ汁 牛乳	運動の能力を高めるためには筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切で、そのためにたんぱく質、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、それらの栄養素が体内でうまく働くためにビタミンも十分にとらなければなりません。食事によって必要な栄養素をしっかりとることが、運動や練習の成果を最大限に発揮させることにつながります。
8	ご飯 鶏肉の梅焼き しらすの酢の物 貝だくさんみそ汁 びわゼリー/牛乳	よくかんで食べると、たくさんだ液がでて虫歯を防ぐ、食べ物が細かくなり消化によい、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐ、歯並びがよくなる、味がよくわかるなどいいことがたくさんあります。やわらかく食べやすいものを好んで食べる人も多いですが、時には噛み応えのある食材を選び、意識してよくかむようにすることも大切です。	23	胚芽パンズ サーモンフライ マセドアンサラダ トマトとたまごのスープ 牛乳	新じゃがが出回る季節です。じゃがいもには皮膚、のど・鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンCが豊富に含まれ、キャベツなどの野菜やフルーツに負けないくらいビタミンCが豊富に含まれています。マセドアンはフランス語で「さいの目切り」という意味で、角切りにしたじゃがいもやほかの野菜をマヨネーズで和えたサラダです。
9	あべかわパン シーザーサラダ 野菜とミートボールのスープ チーズ 牛乳	シーザーサラダはご家庭でも簡単に作れます。オリーブオイルでんにくとベーコンを炒めます。ドレッシングはマヨネーズにレモン汁と塩こしょうを混ぜて作っています。少し牛乳を混ぜるとより本格的になります。野菜とベーコンをドレッシングで和え、最後にクルトンをのせれば出来上がりです。	24	ごはん ぶりかけ だしまき卵 冷やし中華風サラダ 豆腐のふわふわ煮 牛乳	きゅうりは暑くなってこれからの旬の野菜です。きゅうりの95%は水分で、暑い時期に体を冷ましたり、夏場の水分補給にも効果的です。おいしいきゅうりの選び方は濃い緑色でハリやツヤがあるもの、表面のイボがピンととがっているものが新鮮なものです。
10	ご飯 お魚と大豆のごまがらめ 青菜とハムの和え物 なめこと豆腐のみそ汁 牛乳	私たちが食べているごまは、ゴマ科ゴマ属の植物が成長して花を咲かせ実をつけた、その種です。小さな粒ですが、血液の流れをよくしてくれる不飽和脂肪酸、カルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラルがバランスよく含まれます。また香ばしい香りと風味が食欲増進にもつながります。	25	ナン ドライカレー キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ ぶどうゼリー/牛乳	感染症予防でもっとも大切なのは正しい手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできませんので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。
11	ご飯 ポーク焼売 春雨の酢の物 厚揚げの中華煮 牛乳	6月になると気温と湿度が高くなる日が増え、人の体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろうので、食中毒が起きやすくなります。衛生的に食事を作るためには①つけない（手洗いをていねいに）②増やさない（料理を室温放置しない）③やっつける（十分に火を通す）という3つのポイントをおさえることが大切です。	28	ウイナーパエリア チキンナゲット 野菜のコンソメスープ フローズンヨーグルト 牛乳	パプリカは肉厚で甘みがあり、完熟して緑色から変化する色も赤、黄、オレンジなどとても鮮やかなのが特徴です。カロテンやビタミンCが含まれ、免疫力の強化に役立つことが期待されます。ピーマンよりもくせや苦みがないので、ピーマンが苦手な人はまずはパプリカからチャレンジしてみましょう。
14	ご飯 県産はたはたの唐揚げ 小松菜のごまあえ 肉じゃが 牛乳	給食ではよくハタハタ、豆あじなど骨ごと食べられる小魚を提供しています。骨ごと食べることで体を作るたんぱく質と、骨を作るカルシウムと一緒にとることができるので成長期にぜひ食べてほしい食品です。ご家庭では食べる機会が少ないので苦手な人もいますが、よくかんで食べる練習にもなるので、骨を出さずに食べられるといいですね。	29	ご飯 さばの白しょうゆ焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	魚へんに青いと書いて「鯖（さば）」と読みます。さばのような青背の魚には特にDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸とよばれる体によい脂が含まれます。不飽和脂肪酸は頭のはたらきをよくしたり、血液の流れをよくして生活習慣病を防ぐ効果があるといわれています。
15	ご飯 チキン南蛮 野菜のナムル ワンタンスープ 牛乳	チキン南蛮は宮崎県発祥の料理です。もともとは鶏肉に小麦粉をふり卵液を絡めたものを揚げ、甘酢に浸した揚げ物料理です。現在はその上にタルタルソースをかけたものが一般的で、宮崎県ではタルタルソースも手作りする家庭もあるそうです。給食ではノンエッグマヨネーズにたまねぎのみじん切りとハセリを合わせた簡単タルタルソースを作ります。	30	ミルクロール オムレツのトマトソース コールスローサラダ 豆乳コーンポタージュ 牛乳	大豆をすりつぶしてしぼりてきた液体が豆乳です。豆乳を固めたものが豆腐です。豆乳には大豆とおなじたんぱく質や、生活習慣病予防に効果があるといわれているサポニンやレシチンとよばれる成分が含まれています。そのほかビタミン類もふくまれ、手軽に大豆の栄養をとることができます。